

18 Würfe | davon 6 aus dem Erweiterungsprogramm | je ein Konter, Kombination, Finte | Grifferarbeit mit Wurf aus Kenka-yotsu und Ai-yotsu



Morote-seoi-nage

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Tai-otoshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Tsurikomi-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Uchi-mata

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Tomoe-nage

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Soto-makikomi

- Pflichttechnik**  Konter  
 Kombination  Finte



Ura-nage

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



O-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Ippon-seoi-nage

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Sode-tsurikomi-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Koshi-guruma

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Tani-otoshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Sumi-gaeshi

- Pflichttechnik**  Konter  
 Kombination  Finte



Ko-uchi-makikomi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



De-ashi-barai

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



O-uchi-gari

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Ko-uchi-gari

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



O-soto-gari

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Okuri-ashi-barai

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Ashi-guruma

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Uki-otoshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Uki-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Ko-soto-gake

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Sasae-tsurikomi-ashi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Harai-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Tsuru-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Utsuri-goshi

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte



Kata-guruma

- Mache ich  Konter  
 Kombination  Finte

drei Shime-waza



Gyaku-juji-jime

**Pflichttechnik**



Okuri-eri-jime

Mache ich



Okuri-eri-jime (Koshi-jime)

**Pflichttechnik**



Sode-guruma-jime

Mache ich



Hadaka-jime

Mache ich



Samkaku-jime

Mache ich



Kataha-jime

Mache ich



Tsukkomi-jime

Mache ich

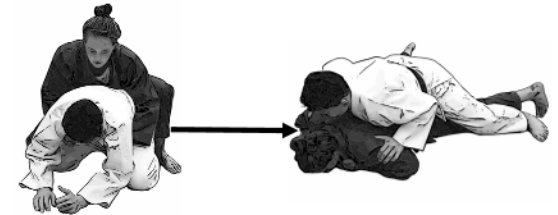
Acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdrehen gegen Bauchlage



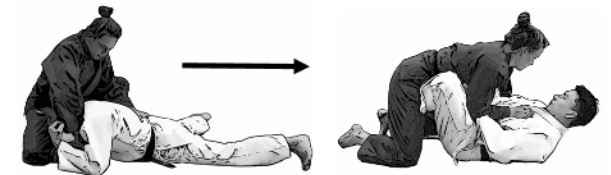
Positionswechsel 1



Angriff gegen die Bank



Angriff aus der eigenen Rückenlage



Positionswechsel 2



Angriff gegen die Rückenlage



Lösen der Beinklammer